Hommage de l'auteur
E. Spehl

Edgar F. Cyriax

De la Nécessité

DE LA

Culture physique

PAR

LE DOCTEUR E. SPEHL
Professeur à l'Université de Bruxelles.

*Mens sana
in corpore sano.*

(EXTRAIT DE LA *Revue de l'Université de Bruxelles*)
Janvier-Février 1907

LIÉGE
Imprimerie LA MEUSE
— (SOC. ANON.) —
1907


22101454957

DE LA

NÉCESSITÉ DE LA CULTURE PHYSIQUE

De la Nécessité

DE LA

Culture physique

PAR

LE DOCTEUR E. SPEHL
Professeur à l'Université de Bruxelles.

Mens sana
in corpore sano.

(EXTRAIT DE LA *Revue de l'Université de Bruxelles*)
Janvier-Février 1907

LIÉGE
Imprimerie LA MEUSE
— (SOC. ANON.) —

1907

De la Nécessité de la Culture physique [1]

DISCOURS PRONONCÉ

par

LE DOCTEUR E. SPEHL
Professeur à l'Université de Bruxelles.

Absence d'exercices physiques à l'Université et dans les établissements officiels de l'enseignement moyen. — Surmenage intellectuel. — Nécessité de réagir. — Utilité de la culture physique, principalement pour les étudiants. — Influcnce de l'exercice sur le développement physique. — Influence sur le développement intellectuel. — Opinion de Spencer. — La culture physique en Angleterrc, en Amérique, en Allemagne. — Influence de l'exercice sur le caractère, sur le moral, sur la race. — Diverses méthodes de culture physique. — La gymnastique ancienne, athlétique. — L'escrime. — Les jeux de plein air et les sports. — La gymnastique suédoise. — Son but. — Plan de la leçon de gymnastique suédoise. — Objections à la gymnastique. — Gymnastique suédoise *médicale*. — Gymnastique suédoise *pédagogique*. — Gymnastique suédoise *militaire*. — Plan d'une méthode d'éducation physique rationnelle. — Méthode suivie dans les Universités américaines. — Félicitations au *Ling Universitas* et à son Directeur, M. Lars Sandberg.

MESDAMES, MESSIEURS,

La fête qui nous réunit ce soir marquera dans les fastes de l'Université de Bruxelles, car le *Ling Universitas*, qui l'a organisée, est le premier cercle d'étudiants ayant pour but la *culture physique*, ce complément nécessaire de la culture intellectuelle et morale.

Certes, l'esprit d'association n'a jamais manqué à la jeunesse universitaire. Celle-ci a formé, de tout temps, des Sociétés d'agrément, des Cercles d'enseignement mutuel, des Conférences,

---

(1) Ce discours fut prononcé le 27 janvier 1906, à l'occasion de la remise d'un drapeau au Cercle Universitaire de gymnastique suédoise : *Ling Universitas*.

des Séminaires; mais un seul objet, essentiel pourtant, a constamment été négligé par elle jusqu'ici : *l'exercice physique.*

*
* *

Et cette grave lacune est la conséquence naturelle des principes qui régissent encore les programmes des Humanités dans notre pays : d'une part, valeur prépondérante, exclusive même, attribuée aux travaux intellectuels pendant les sept années les plus importantes de la vie, au point de vue du développement physiologique de l'organisme, et aboutissant souvent à un véritable surmenage cérébral (1), sans aucun profit réel pour l'élève; d'autre part, mépris absolu pour l'éducation physique, d'où absence totale, en pratique, d'exercices corporels !

En parcourant les horaires de nos établissements officiels d'enseignement moyen, on a l'impression que, pour leurs auteurs, il doit y avoir une incompatibilité fondamentale et irréductible entre les études humanitaires et le développement rationnel du corps.

Ce qui aggrave encore la situation, c'est que les professeurs imposent à leurs élèves tant de travaux à domicile, que les jeunes gens consciencieux sont occupés presque tous les jours, de huit heures du matin à neuf ou dix heures du soir, et cela sans avoir pu consacrer un moment à la gymnastique ou aux jeux de plein air !

Que nos fils soient pâles et chétifs; qu'ils présentent un thorax rétréci et déformé; que leur système nerveux soit prématurément fatigué et déprimé... peu importe, pourvu qu'ils aient absorbé (je ne dis pas « digéré ») le nombre de vers grecs et latins fixé par la routine... comme s'il était vraiment impossible de concilier de bonnes et solides études humanitaires avec une culture physique normale et rationnelle !

---

(1) « Ce surmenage est non seulement désastreux pour la santé, mais il l'est encore pour les études elles-mêmes : il repose sur cette idée fausse que l'on apprend en proportion du temps que l'on passe sur les livres. »
DEMOLINS. A quoi tient la supériorité des Anglo-Saxons ? p. 71.

*
* *

Ce sont là des erreurs et des préjugés contre lesquels il est grand temps de réagir énergiquement; car, aujourd'hui plus que jamais, les hommes de tous les pays, ceux qui exercent une profession libérale comme les autres, doivent être fortement trempés au physique et au moral, s'ils veulent être capables de soutenir la lutte pour l'existence, toujours plus rude et plus âpre; et j'ajouterai que cette nécessité est plus grande peut-être en Belgique que partout ailleurs, par suite de la densité exceptionnelle de la population.

« Nous devons nous efforcer de réagir contre un enseignement où l'on se borne à former des érudits, sans songer à éduquer physiquement et moralement, sans songer à former des hommes d'action » (com[t] Lefebure).

Les fondateurs du *Ling Universitas* ont l'insigne honneur d'avoir créé le premier cercle d'éducation physique parmi la jeunesse universitaire, et ainsi ils sont les promoteurs de l'œuvre de régénération si urgente à accomplir. Je les en félicite chaleureusement, et j'espère voir leur exemple suivi bientôt, non seulement dans toutes les Universités belges, mais encore (si la chose est possible) dans tous nos établissements d'enseignement moyen, en attendant que les pouvoirs publics se chargent eux-mêmes de cette partie si importante de l'éducation.

*
* *

L'exercice physique s'impose à tous les jeunes gens, mais il est surtout nécessaire à ceux qui se destinent aux études supérieures.

En effet, le séjour prolongé dans les classes ou dans les salles de cours les condamne à une immobilité tout à fait anormale et les oblige à respirer, pendant de longues heures, un air confiné éminemment toxique et particulièrement dangereux à l'époque de la croissance. Ces conditions défectueuses portent le plus grand préjudice au développement du corps et à toutes les fonctions physiologiques, principalement à la digestion, à

la respiration et à la circulation; comme conséquence, le fonctionnement du système nerveux lui-même, et notamment le travail cérébral et la faculté d'attention, sont considérablement entravés et amoindris.

Si l'on ajoute à cela les attitudes vicieuses prises par les élèves, soit pour écrire, soit simplement pour écouter la leçon, défauts qui sont encore augmentés par la fatigue, on s'aperçoit bien vite que ces divers inconvénients *doivent* être corrigés par des exercices physiques rationnels.

Il est d'observation constante, d'ailleurs, dans les conseils de revision, que la proportion des sujets impropres au service militaire est beaucoup plus grande parmi les jeunes hommes faisant des études universitaires que parmi ceux qui, appartenant à la même classe de la société, ont quitté l'école de bonne heure pour se livrer aux professions manuelles, au commerce ou à l'industrie.

C'est donc surtout aux Etudiants que les exercices du corps sont indispensables, et ils devraient s'y adonner dès le début de leurs études moyennes.

Mais, dans notre pensée, il ne s'agit pas d'ajouter simplement quelques heures d'exercices physiques aux programmes, tels qu'ils sont conçus actuellement. Non! Ce serait là une mesure par trop naïve et qui ferait plus de mal que de bien, car un travail physique, joint à un surmenage intellectuel, loin de corriger celui-ci, ne fera que l'aggraver : *deux fatigues s'additionnent et ne se neutralisent pas.*

Il faudra donc remanier les programmes déjà trop encombrés, supprimer une partie du travail intellectuel et y *substituer* un exercice physique approprié, rétablissant l'équilibre physiologique.

*
* *

La situation actuelle est d'autant plus extraordinaire que, depuis toujours, les pédagogues les plus éminents, les psycho-physiologistes, les médecins praticiens sont unanimes à affirmer non seulement que l'exercice est nécessaire au développement physique, mais encore et surtout que le développement

intellectuel et l'éducation morale nécessitent normalement un développement physique parallèle!

« L'homme est une intelligence servie par des organes », a dit Bonald. Demolins dit aussi : « Une éducation bien entendue ne doit négliger ni l'esprit, ni le corps, car ces deux éléments sont inséparables dans l'homme, et l'homme doit être également maître de l'un et de l'autre. Il ne faut sacrifier ni l'esprit au corps, ni le corps à l'esprit, mais établir, autant que possible, entre les deux, un juste et bel équilibre » (1).

Cette loi si simple et si importante avait été démontrée, bien longtemps auparavant, par l'illustre Spencer, dans son beau livre sur « l'Education de la jeunesse. »

Voici comment il s'exprime, à propos du système consistant à accumuler dans le cerveau une trop grande somme de connaissances, au détriment du développement physique : « Fût-il (ce système) approprié au développement vrai de l'intelligence, ce qui n'est pas, il serait encore mauvais, parce que, ainsi que nous l'avons vu, il est fatal à cette vigueur physique, qui est nécessaire pour que la culture intellectuelle devienne un avantage dans le combat de la vie. Ceux qui, dans leur préoccupation exclusive de développer l'esprit, négligent les intérêts du corps, ne se souviennent pas que le succès dans ce monde dépend plus de l'énergie que des connaissances acquises, et que c'est aller au devant de sa propre défaite que de ruiner sa constitution par l'excès de travail intellectuel.

» La volonté forte, l'infatigable activité, dues à la vigueur physique, compensent, dans une grande mesure, même des lacunes importantes de l'éducation; et, quand on les réunit à cette culture suffisante qu'il est possible d'obtenir sans sacrifier la santé, elles assurent à celui qui les possède une victoire aisée sur des concurrents affaiblis par un excès d'étude, fussent-ils des prodiges de science. »

Plus loin, il dit encore :

« Nous soutenons donc que cette culture forcée est vicieuse

---

(1) Demolins. L'éducation nouvelle, p. 182.

de toutes les manières : vicieuse parce qu'elle ne fait acquérir à l'homme que des connaissances qu'il ne tarde pas à perdre; vicieuse parce qu'elle néglige l'*organisation* des connaissances, organisation qui vaut plus que les connaissances mêmes; vicieuse parce qu'elle *affaiblit* ou *détruit cette vigueur* sans laquelle l'éducation intellectuelle est inutile; vicieuse, parce qu'elle amène cette *mauvaise santé*, à laquelle aucun succès dans le monde ne pourrait servir de compensation, et qui rend l'insuccès doublement amer. »

Reprenant une boutade humoristique et profonde du philosophe américain Emerson, Herbert Spencer dit autre part : « La première condition du succès dans ce monde, c'est *d'être un bon animal*, et la première condition de la prospérité nationale, c'est que la nation soit formée *de bons animaux*. »

Il conclut en ces termes :

« ...Notre éducation est devenue presque exclusivement intellectuelle. Au lieu de respecter le corps et de négliger l'esprit, comme dans les temps primitifs, nous respectons l'esprit et nous négligeons le corps. Ces points de vue exclusifs sont mauvais l'un et l'autre. Nous n'avons point encore compris cette vérité que, puisque la vie physique est le fondement nécessaire de la vie intellectuelle, l'intelligence ne doit point être développée aux dépens du physique. Les deux conceptions de l'éducation, l'ancienne et la moderne, doivent se combiner; ...le corps et l'esprit doivent devenir l'objet d'une égale sollicitude. »

Tels sont les principes formulés par Spencer il y a plus de cinquante ans; à cette époque, les jeux et les sports étaient cependant pratiqués depuis de longues années en Angleterre, puisque le duc de Wellington, visitant le célèbre collège d'Eton, vers 1850, disait déjà : « C'est sur les champs de foot-ball que les Anglais ont appris à gagner la bataille de Waterloo. »

Les idées de Spencer, devenues classiques en Angleterre, ont sans doute beaucoup contribué au magnifique épanouissement de l'éducation physique que l'on constate dans ce pays. Tous les sports y sont en grand honneur; les élèves de tous les col-

lèges et de toutes les universités s'y livrent avec enthousiasme, et partout l'on rencontre de nombreuses plaines de jeux (1).

« Dans les Universités des peuples anglo-saxons, notamment en Angleterre et aux Etats-Unis, la jeunesse consacre régulièrement certaines parties de l'après-midi aux exercices physiques hygiéniques au grand air, afin de retremper les corps et contrebalancer l'influence débilitante et énervante du travail cérébral exclusif.

» Les célèbres rencontres annuelles des premières équipes des Universités d'Oxford et de Cambridge, véritables solennités nationales en Angleterre, ne constituent pas un exemple isolé, et cette activité sportive, cette émulation entre établissements d'instruction, cette importance si judicieuse donnée à l'énergie physique, existe dans presque tous les collèges et universités de l'Angleterre et des Etats-Unis » (2).

Parmi les médecins qui se sont préoccupés de la culture physique, je citerai le Professeur Mosso (3) et les docteurs Lagrange (4), Tissié, Emile Laurent. L'expérience et l'observation leur permettent d'affirmer que l'exercice agit favorablement sur les fonctions du système nerveux, et spécialement sur l'activité psychique. Le développement intellectuel ne peut se faire normalement, qu'à la condition d'être aidé par un développement physique également normal, au double point de vue de l'alimentation et du mouvement.

---

(1) En Allemagne également l'éducation physique se développe rapidement ; indépendamment de la gymnastique, très répandue chez le peuple allemand, on y pratique de plus en plus les jeux de plein air. Une publication allemande, l'*Almanach des jeux du peuple et de la jeunesse*, donne pour chaque millier d'habitants l'espace consacré par chacune des principales villes d'Allemagne aux jeux de ses administrés. Hanovre tient la tête avec 1287 mètres carrés (donc plus d'un mètre carré par habitant) ; puis viennent Brême, Munich, Altona, Magdebourg, Leipzig, Halle, Dresde, Brunswick, avec des chiffres variant de 1,118 à 1,005 mètres carrés ; et les dernières villes de la liste sont : Berlin, Hambourg et Dantzig, qui consacrent au jeu 22 mètres carrés seulement par mille habitants.

(2) Ct LEFÉBURE. *Rapport présenté au Congrès de Mons*, 1905.

(3) MOSSO. L'*Education physique de la jeunesse*, Paris 1895.

(4) LAGRANGE. L'*exercice chez les Enfants et les jeunes gens*, Paris 1890.

« Voulez-vous cultiver votre intelligence, écrivait J.-J. Rousseau, cultivez les forces qu'elle doit gouverner. Exercez continuellement votre corps, rendez-le robuste et sain, pour le rendre sage et raisonnable; qu'il agisse, qu'il coure, qu'il crie, qu'il soit toujours en mouvement; qu'il soit homme par la vigueur, il le sera bientôt par la raison. »

C'est, en fin de compte, la confirmation du vieil adage latin : « *Mens sana in corpore sano.* »

*
* *

Les exercices corporels contribuent aussi très efficacement à former le caractère.

Platon disait : « Dans les exercices du corps, les jeunes gens se proposeront surtout d'augmenter leur force morale, plutôt que d'accroître leur vigueur physique ».

D'après Ling, l'illustre créateur de la gymnastique suédoise : « Une gymnastique bien dirigée, correctement appliquée, pendant la croissance, augmente l'esprit d'obéissance et d'ordre, l'attention et la décision. »

Demolins fait, à ce sujet, les judicieuses remarques suivantes : « Beaucoup de défaillances dans la vie sont causées par la faiblesse physique; aussi les enfants doivent-ils faire chaque jour des exercices physiques et un travail manuel. On en sent le besoin pour donner de l'énergie à tout le corps et pour diminuer sa sensibilité, qui provient du surmenage intellectuel et de la vie trop sédentaire. »

Parlant des universités anglaises et américaines, le commandant Lefébure dit avec raison : « Voilà comment une nation forme non seulement des érudits, mais des hommes et des caractères, des volontés et des énergies. »

*
* *

Est-il nécessaire d'ajouter que la culture physique, en augmentant la vigueur corporelle et l'énergie morale des individus,

contribue activement à l'amélioration de la race et, par conséquent, à la puissance de la nation tout entière?

Tout le monde est d'accord pour attribuer la place prépondérante acquise par les Anglo-Saxons à la supériorité de la culture physique de leur jeunesse. Récemment encore, M. Cyrille Van Overbergh, Directeur général de l'Enseignement supérieur, exprimait cette opinion à un étudiant de notre Université : « Si les plus énergiques des Anglo-Saxons d'aujourd'hui, les Américains des Etats-Unis, peuvent aspirer à l'hégémonie, il semble bien que c'est en partie à leur enthousiasme pratique pour les exercices physiques rationnels qu'ils le doivent. »

« ...Ces exercices forgent le caractère et trempent les énergies. Il y a là toute une éducation de la volonté, qui a contribué à créer le type moderne de l'Américain, homme d'action, aux décisions rapides, aux vues nettes et précises, à l'endurance sans limite et aux audaces qui défient la description » (1).

Le docteur Tissié cite des chiffres intéressants. Par suite de l'extension de la méthode de Ling, « la durée de la vie a augmenté en Suède : elle était de 41 1/2 ans en 1840, et de 50 en 1890. La taille a augmenté de trois centimètres en cinquante ans : en 1841, elle était de $1^{m}670$; en 1890, elle était de $1^{m}701$. Le nombre des conscrits impropres au service a diminué : en 1831, il était de 35.7 %; en 1895, il était de 21.7 % » (2).

Il est constaté qu'en Belgique, c'est malheureusement le contraire qui se passe : *la taille diminue et le nombre des conscrits impropres au service augmente.*

Enfin, les exercices physiques ont une influence moralisatrice incontestable. M. Cyrille Van Overbergh, après avoir visité de très nombreuses universités aux Etats-Unis, en a rapporté l'impression suivante (3) : « La pratique continue des sports et des exercices physiques donne à la vie des Universités américaines un caractère très particulier : l'étudiant américain est assurément

---

(1) L'*Echo des Etudiants*, n° du 25 janvier 1906.

(2) Tissié. L'*Homme de Demain*. — L'*Education physique en France*.

(3) *Loco citato*.

— ceci dit sans aucune idée de critique confuse — plus sérieux et plus moral que nos étudiants d'Europe... »

A ce sujet, je ne pourrais mieux faire, je pense, que de vous citer les paroles suivantes, extraites de la préface du livre de Georges Demeny : *Les bases scientifiques de l'éducation physique :*

« Pour abandonner à jamais les excitations anormales qui usent le corps et avilissent l'âme, il suffit d'avoir goûté les joies intenses de la santé, les plaisirs sains de l'exercice corporel, d'avoir connu la satisfaction particulière résultant d'efforts personnels vers la vigueur.

» L'éducation physique contribue aussi à l'amélioration morale de la jeunesse si on habitue celle-ci à mettre sa force au service du droit et de la raison. Cette influence ne doit pas échapper à ceux qui ont charge de l'avenir. »

Et, quelques pages plus loin, il ajoute : « L'homme qui aime l'exercice finit tôt ou tard par concevoir une horreur instinctive de la débauche dans laquelle il sent sombrer ses forces. Il lui préfère des habitudes viriles qui améliorent et assurent la santé; ainsi il se moralise, il est disposé à rendre à la société une grande somme de services et à perpétuer ses qualités dans ses descendants ; finalement, il contribue, par des moyens réellement efficaces et dans la mesure de ses forces, au relèvement et à la grandeur de la patrie.

» Les vices de l'âme tiennent beaucoup aux vices du corps, et la faiblesse physique engendre la faiblesse morale. »

Jean-Jacques Rousseau avait exprimé la même pensée en ces termes : « Plus le corps est faible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit; un bon serviteur doit être robuste. Toutes les passions sensuelles logent dans des corps efféminés; ils s'en irritent d'autant plus qu'ils peuvent moins les satisfaire. »

« Cette disposition de l'âme aux actions viriles, ce goût des nobles plaisirs de l'activité préserve des séductions de la mollesse et de la volupté. Ainsi la gymnastique devient une sauvegarde de la moralité privée. A ce titre surtout, elle doit jouer un rôle important au moment de la puberté, à cette époque critique où les forces longtemps amassées font explosion tout à coup et

simultanément. Elle répartit sur tous les membres la sève exubérante qui tend à se concentrer vers les organes de la génération, et à prévenir les habitudes que l'excès de sensibilité de ces organes détermine trop souvent. Ni la morale, ni les menaces, ni les châtiments, ni les entraves ne peuvent combattre ces funestes tendances. C'est dans la fatigue des membres et une violente excitation musculaire qu'on trouve les seuls moyens de les prévenir ou de les détruire » (1).

*
* *

Je crois avoir montré suffisamment l'intérêt supérieur qui s'attache à l'éducation physique de la jeunesse; il me reste à examiner maintenant quels sont les meilleurs moyens à mettre en œuvre pour atteindre le but.

Plusieurs méthodes sont en présence et chacune d'elles est défendue par des adeptes fervents et convaincus. Passons-les rapidement en revue et tâchons de relever, sans parti-pris, leurs qualités et leurs défauts respectifs. Nous essaierons ensuite d'indiquer quelle est, à notre avis, la meilleure d'entre elles, tout au moins pour notre jeunesse universitaire.

*
* *

Nous rencontrons d'abord la *gymnastique ancienne*, habituellement encore pratiquée dans notre pays. C'est la gymnastique allemande de Jahn, qui fut introduite à Anvers par Isenbaert en 1839 (Sluys). Depuis cette époque, elle fut plus ou moins modifiée d'après les principes de Guts Muths et de Spiess. Actuellement, on tend à y introduire insensiblement les principes de la méthode rationnelle de Ling.

Telle qu'elle a toujours été enseignée chez nous, elle comprend principalement deux ordres d'exercices :

a) les mouvements d'ensemble ou mouvements du plancher,

(1) Roger. *L'Education physique dans les familles et à l'école.* Thèse de Paris, 1902.

avec ou sans appareils (bâtons, massues, haltères), qui sont exécutés au commandement, par un certain nombre d'élèves à la fois ;

b) les mouvements aux engins, parmi lesquels les plus employés sont : le rec, les barres parallèles, les anneaux et le trapèze.

Indépendamment de ces deux groupes classiques, il est un troisième groupe d'exercices que j'appellerai « de fantaisie ». On les prépare généralement dans les sociétés de gymnastique, en vue des séances publiques, des fêtes, des festivals ou des concours. Ces exercices sont exécutés soit par des sujets isolés, soit par des groupes de membres ; ce sont, par exemple, des tours de force, comme le maniement des poids, ou de véritables tours d'acrobatie, tels que les sauts périlleux, les pyramides, etc.

C'est aux mouvements du deuxième groupe que les vrais gymnastes ou les élèves sérieux s'exercent le plus souvent. Les mouvements d'ensemble sont considérés comme très accessoires et, généralement, dédaignés par les « forts ». Quant aux exercices du troisième groupe, ils sont exceptionnels et réservés à quelques spécialistes.

La gymnastique de Jahn est absolument empirique.

Elle s'attache à faire exécuter, sans ordre et sans méthode, le plus grand nombre possible de mouvements différents, sans tenir compte de leur utilité ou de leurs effets physiologiques ; de plus, elle néglige complètement les grandes fonctions de la vie, telles que la respiration et la circulation. Elle a pour but principal de vaincre les difficultés d'exécution et de fortifier les muscles, surtout les biceps et les pectoraux.

Aussi cette gymnastique finit-elle fatalement par devenir acrobatique. Elle produit souvent de véritables gymnasiarques, qui parviennent à réaliser des exploits extraordinaires, sans aucun bénéfice, d'ailleurs, pour leur développement rationnel, hygiénique et esthétique.

Nous venons de dire que la gymnastique de Jahn forme surtout des biceps et des pectoraux.

En effet, malgré la grande multiplicité des mouvements, elle ne développe ni les muscles des jambes, ni les muscles abdomi-

naux, ni les extenseurs de la colonne vertébrale, ni les muscles fixateurs des omoplates. Aussi, ceux qui ont beaucoup pratiqué cette gymnastique sont généralement mal proportionnés, le développement des jambes n'étant nullement en rapport avec le volume exagéré des muscles du haut du corps.

Ces gymnastes paraissent avoir une poitrine énorme et ont des jambes relativement grêles. Or, chose digne de remarque, ce développement de la poitrine est tout à fait factice. Il est dû à la grande masse musculaire qui s'est formée sur la cage thoracique, mais n'augmente pas la *capacité pulmonaire*, dont on ne s'est jamais préoccupé dans aucun exercice et qui se mesure, non pas au ruban métrique, mais au spiromètre.

J'ai fait, à cet égard, un grand nombre de recherches personnelles, et je suis arrivé à cette conclusion : la capacité vitale (c'est-à-dire, pour les non initiés : la puissance respiratoire ou la capacité des poumons) n'est nullement proportionnelle au volume extérieur de la poitrine, ou périmètre thoracique; tel sujet, qui semble avoir une poitrine étroite, a une capacité pulmonaire plus grande que tel autre, qui paraît avoir une poitrine énorme (1).

Parmi les jeunes gens pratiquant la gymnastique ancienne, on trouve certainement des sujets vigoureux et bien conformés. Mais ils ne le doivent pas à cette gymnastique. Des sujets semblables, se rencontrent même parmi les jeunes gens qui n'ont jamais fait de gymnastique.

L'observation nous apprend que les enfants les mieux portants et les plus vigoureux sont aussi les plus turbulents. De même, parmi les jeunes gens pouvant obéir librement à leurs goûts, ce sont toujours les plus solides qui affectionnent le plus les mouvements du corps. Ce sont eux qui font partie des cercles de sport ou de gymnastique, et surtout de ceux où leur prédisposition pour les exercices violents peut se donner libre carrière. Or, ces sujets, naturellement robustes et bien découplés, développent leur *force* par n'importe quel exercice, aussi bien par cer-

(1) On sait d'ailleurs que la phtisie est très fréquente chez les professionnels de l'athlétisme.

taines professions manuelles, que par la gymnastique ou un jeu quelconque. Leur état n'est donc point dû aux exercices auxquels ils se sont livrés.

Mais, en cette matière, les « forts » sont les moins intéressants. Ceux qui nous tiennent surtout à cœur, ce sont précisément les sujets moyens, les jeunes gens faibles, débiles (je ne parle pas des malades), ceux, enfin, dont une mauvaise éducation a enrayé le développement.

Or, à ceux-là, la gymnastique aux engins ne convient nullement. D'abord, parce que les exercices ne sont pas proportionnés à leurs forces et à leurs besoins physiologiques; ensuite, parce que, en présence de leurs camarades faisant de véritables tours de force ou d'adresse, ils se sentent pour ainsi dire humiliés de leur faiblesse et de leur gaucherie; cet état d'infériorité les décourage et bientôt ils renoncent à l'engin et laissent la place à ceux qui en ont le moins besoin.

Il résulte de là qu'il se forme des groupes faisant presque toujours les mêmes exercices, ceux qu'ils sont le plus aptes à réussir : les forts en rec travaillent surtout au rec, les forts en poids font des poids, et ainsi de suite. Cela peut être *très récréatif*, mais c'est aussi très défectueux, si l'on songe au but de la gymnastique.

Malgré ces défauts, la gymnastique ancienne a rendu des services à beaucoup de jeunes hommes qui l'ont pratiquée avec modération. En effet, indépendamment de son action sur quelques muscles, action que j'ai déjà signalée, cette gymnastique donne de la hardiesse, de la souplesse et de l'agilité dans les mouvements. Mais, au point de vue éducatif, au point de vue de la culture physique intégrale qui nous préoccupe, elle est tout à fait inférieure à la gymnastique pédagogique suédoise de Ling ou gymnastique rationnelle et scientifique.

*
* *

Après la gymnastique, l'*escrime* apparaît comme un des exercices les plus répandus.

Celle-ci peut être pratiquée dans des vues différentes : moyen de défense et de combat ou simple exercice physique.

Pratiquée dans ce dernier but, le seul qui nous intéresse ici, elle constitue une gymnastique défectueuse et incomplète.

En effet, elle n'a aucune base anatomique ou physiologique ; les attitudes dans lesquelles se trouvent les tireurs sont constamment asymétriques ; elles sont mauvaises pour le squelette non consolidé des jeunes gens, et ne développent que des groupes déterminés de muscles, toujours les mêmes ; de plus, il n'est jamais tenu aucun compte, dans cet exercice, de l'état des viscères ni des grandes fonctions physiologiques (respiration et circulation).

Enfin, les assauts amènent souvent un véritable surmenage, particulièrement dangereux pour les jeunes tireurs qui n'ont, d'ordinaire, ni l'entraînement ni les aptitudes physiques voulues.

Il est possible de corriger ces inconvénients en pratiquant l'escrime alternativement des deux mains, comme on le fait en Suède. Mais, à ce point de vue, l'exercice ~~du bâton~~ de la canne et la boxe sont préférables à l'escrime, telle qu'elle est comprise en Belgique.

L'escrime et les autres moyens de combat et de défense personnelle développent, chez le jeune homme, la fermeté, le courage, le sang-froid, la confiance en soi-même, la promptitude dans la décision et dans la riposte, l'agilité, l'adresse, la précision dans les mouvements.

*

* *

Nous mentionnerons ensuite les *jeux en plein air* et les *sports*, qui ont pris une grande extension chez nous dans ces dernières années.

Ils ont l'inconvénient de ne pas réaliser un entraînement physique complet et de produire souvent un développement excessif de certaines parties du corps au détriment d'autres parties. Chez les canotiers, ce sont surtout les bras qui se développent ; chez

les joueurs de foot-ball, ce sont les jambes (1); mais aucun de ces exercices ne procure un développement symétrique, harmonieux et physiologique de toutes les parties du corps. Certains de ces sports ont, en outre, le défaut grave d'amener du surmenage et de provoquer parfois des accidents du côté du cœur et des poumons, ou des symptômes d'empoisonnement (par auto-intoxication) (2).

Voyez, par exemple, ces jeunes gens qui s'exercent à la course pédestre, autour de nos boulevards ou le long de nos avenues : la plupart ont un aspect lamentable et leur sport est désastreux pour leur développement physique. Cela provient surtout de ce qu'ils n'ont pas subi un entraînement rationnel, et aussi de ce que, par amour-propre ou pour gagner quelque prix, ils dépassent la mesure de leurs forces. Ce n'est pas ainsi que l'on développe méthodiquement et utilement l'organisme! D'ailleurs, les sports doivent être considérés comme un *moyen* et non comme une *fin;* ils doivent être pratiqués non pas dans un but de lucre ou pour établir des records, mais avec mesure et pour en retirer un bénéfice moral et physique. Aussi faut-il encourager les sports collectifs, dans lesquels les inconvénients mentionnés ci-dessus sont réduits à leur minimum.

Quoi qu'il en soit, on n'obtient pas, avec les jeux ou les sports seuls, le développement complet du corps; ils doivent donc, nécessairement, être rectifiés et complétés, ou, mieux encore, ils doivent être *précédés* d'exercices rationnels qui donneront plus d'aptitudes à la pratique des sports.

Sous ces réserves, les jeux et les sports présentent de nombreux avantages. Ils sont, tout d'abord, particulièrement hygiéniques par le fait qu'ils s'exercent en plein air; ensuite, ils fortifient le caractère et développent l'initiative personnelle, l'énergie et

---

(1) Nous pourrions encore citer la bicyclette, qui exerce les jambes, mais qui donne au coureur une attitude absolument défectueuse : poitrine contractée et comme étranglée, dos arrondi, etc., sans parler du surmenage avec dilatation du cœur, si fréquent chez ceux qui s'entraînent trop tôt.

(2) Demolins a dit très justement : « Le surmenage athlétique est aussi réel que le surmenage classique. »

l'endurance; « ils apprennent à lutter pour vaincre », et « donnent aussi l'esprit de discipline et de solidarité par la libre soumission à la règle du jeu, qui exige que l'on n'agisse que pour le succès de l'équipe entière, et non pour soi seulement ». (C[t] Lefébure.)

Parmi les jeux et sports de *plein air* les plus utiles, je citerai la marche, la course à pied dans des limites raisonnables, le foot-ball, le tennis, les barres, les divers jeux de balle, la crosse, le golf, le cricket, le canotage, l'équitation, le cross-country, le hockey, le patinage, les tirs (le tir à l'arc notamment). Je mentionnerai tout spécialement la natation (et les jeux qui en dérivent, tel que le water-polo), car, outre son utilité pratique, elle constitue certainement l'un des meilleurs exercices physiques et l'un des plus complets à tous égards.

En dehors des sports de plein air et sous les réserves que j'ai formulées ci-dessus, je préconise la boxe, la canne, le bâton et, chez les hommes faits, l'escrime.

*
* *

Il me reste à parler d'un dernier exercice physique : c'est la *gymnastique suédoise* ou gymnastique scientifique, créée par Ling.

Je la considère comme le meilleur moyen de développement physique normal, car elle est basée sur l'anatomie et la physiologie. Tous ses exercices sont rationnels, et chacun d'eux a un but bien défini. Elle ne s'attache pas au développement de tel ou tel groupe de muscles; elle développe tous les muscles également et symétriquement. Mais ce développement musculaire n'est pas, pour elle, un *but;* c'est un *moyen* d'arriver à un fonctionnement plus complet et plus régulier de l'organisme tout entier, en y comprenant les fonctions respiratoire, circulatoire, digestive et nerveuse.

« Dans la gymnastique rationnelle de Ling, il ne s'agit plus de tours de force et d'adresse destinés à étonner la galerie, comme des exploits acrobatiques dans un cirque; il s'agit de

travailler pour son bien, pour sa santé, et tous peuvent et doivent en profiter.

» Elle convient aux faibles comme aux forts. Son but n'est pas de donner des allures d'athlètes, des apparences trompeuses de force et de santé.

» Elle vise à donner vraiment la santé, la vigueur, la souplesse et la résistance, à faciliter le développement symétrique du corps ou le fonctionnement normal de l'organisme, en surveillant et en cultivant surtout les parties faibles, sans négliger les autres. » (Kumlien.)

Dans tous les mouvements suédois, une importance égale est donnée aux muscles qui agissent activement et à ceux qui doivent maintenir le corps en équilibre, en bonne attitude. Et il en résulte que cette gymnastique n'est pas seulement une éducation des muscles, elle est aussi une *éducation de la volonté.*

Aucun des exercices n'est disloquant, acrobatique; ils réclament tous, constamment, une attitude correcte, avant, pendant et après l'exécution du mouvement.

Ces diverses conditions impriment aux exercices de gymnastique suédoise une grande netteté et habituent les élèves à une discipline sévère, qui donne les meilleurs résultats au point de vue de l'éducation générale. En outre, cette préoccupation constante de la correction dans tous les exercices de gymnastique suédoise donne à ceux qui la pratiquent depuis un certain temps une distinction dans les mouvements et une élégance remarquables.

Un autre avantage important de ces exercices, c'est leur caractère collectif. Ils peuvent être exécutés par tous, par les faibles comme par les forts; car ceux qui ne peuvent les réaliser en une fois ont la faculté de les décomposer en phases plus simples. Presque tous les mouvements sont exécutés au commandement, ce qui maintient constamment l'attention en éveil.

Enfin, un grand nombre d'élèves peuvent travailler à la fois, ce qui ne se présente pas pour les appareils usuels, barres parallèles, anneaux, rec, etc.; chaque élève doit attendre son tour, ce qui occasionne des pertes de temps.

L'ordre de la leçon elle-même, dans la gymnastique suédoise,

n'est pas abandonné au hasard, ni à la fantaisie du moniteur. Il est conçu d'après un plan méthodique. dont l'ordonnance générale a été déterminée par Ling et dont les détails sont réglés par le professeur, suivant le degré d'entraînement des élèves.

La leçon se composera donc d'exercices préparatoires; puis d'une série d'exercices de plus en plus énergiques, interrompus par des exercices calmants, équilibre, respiration, mouvements des jambes...

D'autre part, il est accordé une grande importance aux exercices dérivatifs. Ainsi, après un mouvement énergique des bras, on exécutera un mouvement lent des jambes, pour régulariser la circulation du sang et éviter la congestion dans une région déterminée.

Les exercices qui réclament le plus d'énergie sont les sauts, que l'on place habituellement vers la fin de la leçon, quand les muscles sont bien assouplis.

Enfin, la leçon se termine par quelques exercices lents destinés à calmer la respiration.

Vous voyez quel est le plan général de la leçon et, en même temps, l'importance attribuée à la régularité de la circulation et de la respiration. Pour celle-ci, des mouvements spéciaux sont d'ailleurs indiqués; mais, dans tous les exercices, il est expressément recommandé de *bien respirer* et de réagir contre la tendance à retenir la respiration.

C'est que la gymnastique de Ling s'attache à donner aux jeunes gens une cage thoracique très mobile, très ample, aux mouvements respiratoires profonds et calmes, sans se préoccuper le moins du monde du développement « des *muscles pectoraux*, qui constituent un amas de chair inutile sur la poitrine, inutile et peu esthétique, peut-on ajouter » (Kumlien); elle s'attache aussi à leur donner un cœur aux pulsations régulières, une cavité abdominale à parois souples, mais vigoureuses, constituant une bonne « sangle abdominale », qualité si indispensable à la régularité des fonctions de cette partie du corps.

En résumé, la méthode suédoise ne vise pas à faire des acrobates ou des hercules capables d'efforts violents et de courte durée, mais des hommes équilibrés, capables d'une grande acti-

vité intellectuelle ; des hommes en équilibre musculaire ou anatomique, et aussi en équilibre fonctionnel ou physiologique.

Aussi cette méthode mérite-t-elle réellement son nom de *gymnastique rationnelle ou physiologique.*

*

* *

Les partisans exclusifs des sports reprochent à la gymnastique en général de se pratiquer dans des locaux fermés; ils pensent que des mouvements quelconques, pourvu qu'ils soient distrayants et exécutés en plein air, assurent une éducation physique complète.

C'est une erreur absolue.

Je ne conteste nullement l'influence bienfaisante du *plein air;* mais il est permis d'affirmer qu'il ne suffit pas à redresser les dos voûtés, les colonnes vertébrales déviées, les poitrines étriquées et écrasées, les épaules tombantes, les omoplates détachées, et, en général, les attitudes vicieuses si fréquentes chez nos écoliers et nos étudiants.

Quant aux mouvements plus ou moins violents que nécessite l'exercice des jeux et des sports, quel que soit le plaisir qui les accompagne, ils ne sont pas plus efficaces, car ils ne sont opposés à aucune déformation particulière; bien au contraire, l'observation démontre que, généralement, ils accentuent encore les *difformités préexistantes,* par les efforts souvent excessifs et désordonnés qu'ils exigent.

Le seul moyen de corriger ces défauts anatomiques est de les combattre scientifiquement et méthodiquement, par des mouvements bien exécutés et spécialement appropriés au but à atteindre. Or, c'est là précisément le rôle de la gymnastique suédoise ; c'est ce qui constitue sa réelle supériorité sur tous les autres exercices : gymnastique ancienne, jeux ou sports.

Au surplus, rien ne s'oppose à ce que la gymnastique soit pratiquée dans des locaux spacieux, suffisamment aérés, et réunissant toutes les conditions hygiéniques désirables.

J'ajoute que je suis moi-même grand partisan des jeux et

des sports, comme je l'ai dit déjà (1); mais, seuls, ils ne suffisent pas, et il est indispensable qu'ils soient précédés, ou tout au moins complétés, par une gymnastique rationnelle et méthodique.

*
* *

J'ai souvent entendu formuler, plus spécialement contre la gymnastique de Ling, deux autres reproches :

1° La gymnastique suédoise est monotone et ennuyeuse?

Il suffit d'assister à une leçon donnée à des jeunes gens pour constater que les exercices dans cette méthode sont, au contraire, nombreux, variés et animés, et qu'ils se succèdent avec un entrain et une activité tout à fait remarquables. J'ose affirmer, en outre, qu'en une heure de cette gymnastique, les élèves font plus de travail utile qu'en deux heures de gymnastique ancienne aux agrès; car, dans celle-ci, l'élève passe surtout son temps à attendre son tour.

2° Il semble que la gymnastique suédoise ne soit faite que pour ceux qui souffrent de la poitrine?

On oublie tout d'abord que les malades atteints de la poitrine ne peuvent se livrer à aucun exercice tant soit peu intense et que, par conséquent, la gymnastique suédoise pédagogique leur est formellement interdite, comme toute autre gymnastique d'ailleurs.

Ensuite, la gymnastique suédoise s'occupe de la respiration, parce que cette fonction importante est généralement négligée par la plupart des hommes. Or, le développement de la cage thoracique n'influe pas seulement sur les poumons, mais, par son action sur le cœur et la circulation pulmonaire, il favorise aussi la grande circulation, il décongestionne le cerveau, et, de plus, assure une nutrition générale plus complète.

Ces considérations expliquent et justifient le soin que la gymnastique suédoise prend de la fonction respiratoire.

*
* *

Ceci m'amène à dire quelques mots de la confusion que l'on

---

(1) Voir pages 318 et 319; voir aussi page 325.

fait habituellement, en Belgique, entre la gymnastique suédoise *médicale* et la gymnastique suédoise *pédagogique*.

La gymnastique suédoise *médicale* a été connue la première dans notre pays, et c'est probablement ce qui a amené cette confusion.

Or, cette gymnastique s'adresse exclusivement aux *malades;* elle constitue un véritable *traitement médical*, et chaque malade est traité *isolément* par le directeur de gymnastique, selon les indications fournies par le médecin.

La méthode médicale suédoise consiste à faire exécuter au malade, soit des mouvements *passifs*, soit des mouvements *actifs*, soit des mouvements *à résistance*. Tous ces mouvements varient, dans une ordonnance médicale de gymnastique, selon les cas, selon l'âge du sujet, l'état de ses forces, sa constitution, son genre de vie, et le but à atteindre; ils sont complétés par des mouvements spéciaux, mouvements de massage du ventre, de la tête, etc. (Wide).

Tout autre chose est la gymnastique suédoise *pédagogique*. Celle-ci s'adresse à des sujets sains, mais auxquels on veut donner un développement physique normal et physiologique, d'autant plus nécessaire que leurs occupations habituelles les éloignent davantage des exercices corporels. Elle est particulièrement utile aux étudiants et à la plupart des hommes exerçant une profession libérale. Cette gymnastique pédagogique, contrairement à la gymnastique médicale, se fait en groupe, au commandement, et exige une vigueur, une énergie que l'on ne pourrait réclamer de sujets malades ; elle est le plus souvent complétée par des sauts d'obstacles.

La gymnastique suédoise *militaire*, ajoutons-le, ne diffère de la gymnastique pédagogique que par l'addition de quelques exercices spéciaux, escrimes au sabre, au fleuret et à la baïonnette.

*
* *

Nous venons de voir en quoi consiste la méthode de Ling et quels sont ses avantages au point de vue de la culture physique de la jeunesse.

Est-ce à dire que cette méthode doive exclure les autres exercices et particulièrement *les jeux en plein air et les sports?* Nullement; je suis d'avis, au contraire, que *ceux-ci doivent la compléter dans une large mesure*, car, je l'ai dit tantôt, *ils développent des qualités qu'aucun autre exercice ne peut donner.*

Mais la gymnastique suédoise doit constituer la base, le point de départ de toute culture physique; elle seule assure un développement harmonieux, symétrique et vraiment intégral de tout l'organisme; et, ainsi, elle prépare scientifiquement l'exercice de tous les jeux et de tous les sports.

Je fais pourtant une exception en faveur de la natation, exercice éminemment salutaire, qui peut et doit même être appris dans l'enfance, où l'on n'a pas à vaincre la peur de l'eau, si fréquente chez les jeunes gens.

*
* *

Le plan que je préconise est suivi depuis longtemps dans toutes les grandes Universités américaines; il a donc fait ses preuves. Voici ce que rapporte à ce sujet M. Cyrille Van Overbergh :

« Dans plusieurs universités, un cours de gymnastique est *obligatoire pour les élèves des deux premières années.* A Harvard, *plus de quatre-vingt-dix pour cent des étudiants fréquentent régulièrement le gymnase.* Même proportion ailleurs.

» A l'arrivée à l'Université, *tout étudiant* peut se faire examiner par le Directeur du gymnase. Cet examen, très soigné, aboutit à la fiche, à l'examen périodique, aux mensurations mensuelles, aux photographies successives, bref, au contrôle de développement le plus minutieux.

« *Le jeune homme ainsi développé s'applique, par ailleurs, aux sports les plus variés, sur les terrains de jeu les plus beaux du monde* » (1).

---

(1) *L'Echo des Etudiants, loco citato.*

*
* *

Messieurs les membres du *Ling Universitas*,

En fondant votre Cercle, il y a deux ans, vous avez été les *précurseurs* d'une idée qui se répand de plus en plus dans notre pays, puisque le Gouvernement lui-même vient, paraît-il, de mettre à l'étude l'organisation officielle de la culture physique dans les Universités de l'Etat, et que l'on a fondé récemment à Bruxelles, grâce à la munificence de MM. Ernest Solvay, Raoul Warocqué, Lambert et de plusieurs donateurs anonymes, l'Ecole supérieure d'Education physique.

Je vous félicite de votre vaillante initiative, et je forme les vœux les plus ardents pour la prospérité toujours croissante de votre Cercle.

Vous méritez, Messieurs, tous les encouragements. J'ai appris avec plaisir qu'ils ne vous ont pas fait défaut, puisque les autorités les plus élevées vous ont témoigné toute leur sympathie. A mon tour, je désire coopérer modestement à ces encouragements; c'est dans cette pensée que je vous offre aujourd'hui ce drapeau, dont la couleur et les emblèmes sont ceux de l'Université libre de Bruxelles, à laquelle vous appartenez.

Vous l'honorerez en poursuivant avec persévérance et énergie la réalisation de la belle œuvre commencée!

Je lis sur votre drapeau ces deux mots : *Santé* — *Discipline*, qui sont la devise de votre jeune Société.

Ils résument ce qui doit être l'objectif principal de la jeunesse :

Posséder une santé robuste pour mettre en valeur, à l'âge mûr, les connaissances acquises sur les bancs de l'Ecole;

S'habituer volontairement et délibérément à la discipline, qui procure la maîtrise de soi-même, si nécessaire et si féconde dans les luttes quotidiennes de la vie!

Monsieur le Directeur Sandberg,

Je ne veux pas terminer cette allocution sans vous témoigner toute ma reconnaissance pour les services que vous rendez à la

jeunesse de notre Université. Si les étudiants, ici assemblés, sont animés d'une aussi noble ardeur, c'est à vous, c'est à votre exemple de chaque jour qu'ils le doivent; car vous joignez aux plus hautes qualités morales le zèle et le dévouement le plus absolus. Du fond du cœur, je vous en félicite!

En octobre 1903, quelques étudiants de l'Université libre formèrent un cours de gymnastique suédoise, sous la direction de M. le Prof. Sandberg, directeur de gymnastique, gradué de l'Institut Central de Stockholm. — Le 7 novembre 1904, ils se constituèrent en Société, sous le nom de *Ling Universitas*. — Le but du Cercle est ainsi défini à l'article 1er des Statuts : « Pratiquer la gymnastique pédagogique suédoise et les jeux en plein air, contribuer à répandre en Belgique une méthode rationnelle d'Education physique. »
